

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЕКАТЕРИНБУРГА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 175

620144, г. Екатеринбург, ул. Серова, 12 тел. 260-04-46/факс 260-04-72 E-mail: ek_chkola175@mail.ru

Приложение № 1.2.32
к основной образовательной
программе основного общего
образования

**Программа курса внеурочной
деятельности
«АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ»**

**спортивно-оздоровительное направление
уровень основного общего образования
5-9 класс**

г. Екатеринбург

Содержание программы

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности
2. Содержание курса внеурочной деятельности
3. Тематическое планирование

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Азбука здоровья»

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению является формирование следующих компетенций:

1. развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
 2. формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
 3. формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
 4. формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

Регулятивные УУД:

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и

существующих возможностей;

- обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей. Обучающийся сможет:

- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);

- описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса.

3. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;

- самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;

Познавательные УУД

1. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. Обучающийся сможет:

- определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;

- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;

- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;

- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

Коммуникативные УУД

1. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.. Обучающийся сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности;

- играть определенную роль в совместной деятельности;

- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;

- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;

- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);

- критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;

- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации.

2. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее - ИКТ).

Обучающийся сможет:

- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;

- использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: написание докладов, рефератов, создание презентаций и др.;

- соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

1. Содержание курса внеурочной деятельности

Вводное занятие. Здоровый образ жизни – потребность человека

Питание и здоровье. Основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого.

Режим и здоровье. Личная гигиена, режим дня школьника, значение утренней гимнастики для организма. Чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата.

Дорога и здоровье. Безопасный маршрут от дома до школы, правила ДД, правила пешехода, правила пользования вело транспортом. Сезонные опасности дороги.

Спорт и здоровье. История развития олимпийского движения. Влияние различных видов спорта на организм. Спортивные игры, соревнования.

Медицина и здоровье. Инфекционные заболевания, календарь прививок, закаливание организма, предупреждение кишечных заболеваний, предупреждение ОРВИ.

Окружающая среда и здоровье. Влияние окружающей среды на здоровье человека, экологические проблемы городов, правила пожарной безопасности, опасности летнего периода.

Школа и здоровье. Социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона;

Окружение и здоровье. Развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома, информационная безопасность.

Формы организации и виды деятельности: беседы, дискуссии, круглые столы, викторины, соревнования, КВН, школьная научно-практическая конференция

2. Тематическое планирование

5 класс

№ п/п	Тема	Всего часов	Аудиторные занятия	Внеаудиторные занятия
1.	Вводное занятие	1	1	
2.	Питание и здоровье	2	2	
3.	Режим и здоровье	2	2	
4.	Дорога и здоровье	2	1	1
5.	Спорт и здоровье	2	1	1
6.	Медицина и здоровье	2	2	
7.	Окружающая среда и здоровье	2	1	1
8.	Школа и здоровье	2	2	
9	Окружение и здоровье	2	2	
	Итого	17	14	3

6 класс

№ п/п	Тема	Всего часов	Аудиторные занятия	Внеаудиторные занятия
1.	Вводное занятие	1	1	
2.	Питание и здоровье	2	2	
3.	Режим и здоровье	2	2	
4.	Дорога и здоровье	2	1	1
5.	Спорт и здоровье	2	1	1
6.	Медицина и здоровье	2	2	
7.	Окружающая среда и здоровье	2	1	1
8.	Школа и здоровье	2	2	
9	Окружение и здоровье	2	2	
	Итого	17	14	3

7 класс

№ п/п	Тема	Всего часов	Аудиторные занятия	Внеаудиторные занятия
1.	Вводное занятие	1	1	
2.	Питание и здоровье	2	2	
3.	Режим и здоровье	2	2	
4.	Дорога и здоровье	2	1	1
5.	Спорт и здоровье	2	1	1

6.	Медицина и здоровье	2	2	
7.	Окружающая среда и здоровье	2	1	1
8.	Школа и здоровье	2	2	
9	Окружение и здоровье	2	2	
	Итого	17	14	3

8 класс

№ п/п	Тема	Всего часов	Аудиторные занятия	Внеаудиторные занятия
1.	Вводное занятие	1	1	
2.	Питание и здоровье	2	2	
3.	Режим и здоровье	2	2	
4.	Дорога и здоровье	2	1	1
5.	Спорт и здоровье	2	1	1
6.	Медицина и здоровье	2	2	
7.	Окружающая среда и здоровье	2	1	1
8.	Школа и здоровье	2	2	
9	Окружение и здоровье	2	2	
	Итого	17	14	3

9 класс

№ п/п	Тема	Всего часов	Аудиторные занятия	Внеаудиторные занятия
1.	Вводное занятие	1	1	
2.	Питание и здоровье	2	2	
3.	Режим и здоровье	2	2	
4.	Дорога и здоровье	2	1	1
5.	Спорт и здоровье	2	1	1
6.	Медицина и здоровье	2	2	
7.	Окружающая среда и здоровье	2	1	1
8.	Школа и здоровье	2	2	
9	Окружение и здоровье	2	2	
	Итого	17	14	3

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575869

Владелец Маллаева Наталия Валентиновна

Действителен с 18.03.2021 по 18.03.2022